

☆四季を考える：地球温暖化？！

何の花でしょうか；野菜の花シリーズ第38弾「夏野菜の花」



①



②



③

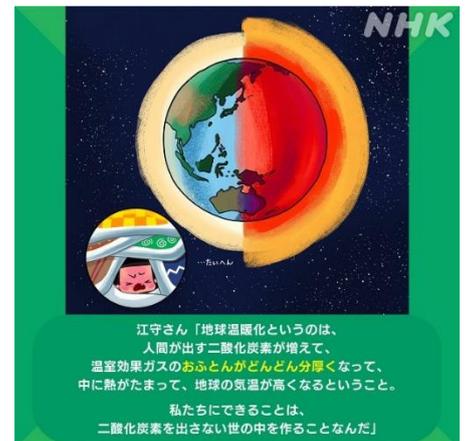
暑い夏・秋を感じる前に寒い冬。春を感じたと思ったらあっという間に夏。何かが違う・いつもと違うと感じながらいたら「チコちゃんに叱られる！」カレンダーを見つけました。その中に「地球温暖化」が目にとまりました。

地球温暖化とは、人間の活動によって二酸化炭素などの「温室効果ガス」が放出されることで地球の平均気温が上昇している現象のことです。産業革命以降、わたしたち人間は石炭や石油といった化石燃料を大量に燃やしてきました。これにより温室効果ガスが大量に放出され、余分な熱が宇宙に逃げにくくなるのが地球温暖化の原因だといわれています。私たちが大量のエネルギーを使用することによって引き起こされています。地球温暖化を防ぐためには、私たち一人一人が、省エネルギーに取り組むことが大切なのです。

<私にもできそう♥各家庭での省エネ>

1. 電気；エアコンの設定温度は、夏は28℃、冬は20℃に。使わない電化製品は、主電源を切り、コンセントからプラグを抜いておく。誰もいない部屋の電気は消す。テレビのつけっぱなしはやめる。
2. 水；普段飲んだり、身体を洗ったりするのに使われる水は、浄水場できれいにし、家に運ばれるまでに、大量のエネルギーを使用しています。節水は、地球温暖化の防止にもつながります。お風呂でのシャワーの出しっぱなし、歯磨きの最中の水道水の出しっぱなしをやめる。
3. 車の使用は控え、なるべくバスや電車などの公共交通機関や、自転車や徒歩で移動する。電車やバスは、一度にたくさんの人を運ぶことができ、車で移動するよりも、一人当たりの温室効果ガスの排出量を少なく抑えられます。運動不足の私は自転車や歩くことにしよう。
4. 買い物に行くときは、マイバッグ持参で、不必要なものはもらわない。
5. 植物を育てる；ヒートアイランド現象を緩和するためには、緑を増やす。今年は茄子・きゅうり・ミニトマトを植えてもらいました。毎年出てくるハーブ類・シソやミョウガ・・楽しみ！
6. 一人ですることには限界があります。地球温暖化対策も…みんなで仲間と一緒に出来たら良いなと思っています。

たくさんの方々のご指導ご支援に感謝いたしますと共にご意見、ご感想をいただければ幸いです。（千島 優子）



事業報告①

令和4年度ふたつの事業報告書を作成しました

◎ひとつは「大崎市家族介護教室及び家族介護者交流事業報告書」です。

この事業は、介護を受けている高齢者が住み慣れた地域で、在宅生活を続けられるようにするために、在宅高齢者等の介護をしている家族を対象にしたホットな交流会です。



<主な内容は・・・>

- ①年間の事業内容
- ②年間の事業報告書
- ③家族介護教室及び家族介護者交流事業アンケート調査と結果
- ④受講者の感想
- ⑤スタッフの感想
- ⑥「私の介護のコツ・知恵袋」



【事業担当者から】

令和4年度報告書の読みどころは（深読み）、**受講者の感想**です。介護者の悩みを抱えている人は自分一人だけではないこと。そして悩みを語り合える場が必要であること。日々の介護の様子が手にとるようにわかります。何といても「**私の介護のコツ・知恵袋**」は介護の経験がない方でも人生100年時代と言われる今、知って損・読んで損などはありません。多くの方にご一読をお勧めします。（岩崎）

◎もうひとつは「いきいきクラブ事業報告書」です。

この事業は、「高齢者が、いつまでも、生きいきと、住み慣れた大崎市で暮らすことができるようになる」ことを目的に、令和4年度は、健康寿命延伸のために筋力アップを図ろう～人生100年時代を生きるために～をテーマに行いました。



<主な内容は・・・>

- ①「栄養」「口腔」「運動」の健康教室の内容（年12回実施）
- ②「フレイル予防の工夫～100人の声～」参加者が書いています。
- ③体力測定の結果（握力・立ち上がりテスト）
- ④写真でみる教室の様子（事業の内容がリアルにわかります）
- ⑤各教室で使用した指導媒体
（フレイルとは・健口体操・早口言葉・運動の実際など）
- ⑥新型コロナウイルス感染症拡大により事業休止中に発行した「いきいきクラブ通信」
- ⑦いきいきクッキングレシピ（年12回発行）
4月鶏肉 7月じゃがいも9月秋の味覚きのこ 1月縁起物れんこん等

【事業担当者から】

令和4年度報告書の読みどころは（深読み）は、「**フレイル予防の工夫～100人の声～**」です。人生100年時代と言われる今、いきいきと元気に暮らしていくためのヒントがたくさん書かれています。参加者の平均年齢は87歳、最高齢は97歳でした。「百聞は一見にしかず」「ローマは1日にして成らず」「継続は力なり」の格言の通りです。教室生の元気とあったかい気持ちが伝わってきますよ。（木村）

***いきいきクラブは、高齢者の生きがいと健康づくり事業の事業名となっています。**

令和5年度の総会は、5月14日に久しぶりに吉野作造記念館で行いました。

総会に先だって5月2日に監査会、5月6日には理事会を行いました。当会としても、国や宮城県そして大崎市の新型コロナウイルス感染症対策に準じて事業を実施し、事なく令和4年度事業を終えることが出来たことはこの上ない喜びとっております。

新型コロナウイルス感染症拡大防止により、例年に比較すると事業の休止や事業によっては事業の休止になる等、事業実績は減少しましたが再発見もありました。それは、構築してきた関係する方々との「絆」の強さと深さでした。事業が再開できた時の喜びは、当会への期待すら感じる事ができました。又、コロナ禍にあっても当会の情報発信誌である「ハッピー通信」を設立時から途絶えることなく発行（今号が52号）でき、1月には関係機関の皆様のご協力のもと50号記念号を発刊できたことは、皆様方のお陰と深く感謝申し上げます。

令和4年度の事業実績や成果の詳細について、今号でお示しすることは割愛させていただきますが、令和5年度におきましても、新型コロナウイルス感染症対策を万全に行い、事業に当たっていきたくと考えておりますのでよろしくごお願い申し上げます。なお、これまでの総会資料等は内閣府NPOホームページNPOポータルサイトに掲載してありますのでご確認ください。

◎令和5年度事業実施の方針

新型コロナウイルス感染症が5類感染症となることを受けて、担当者はマスク着用とするが、個人の主体的な選択を尊重する。換気や手洗い等の基本的な感染予防に務める。

1. 市民性に立脚するNPO法人として、日本栄養士会認定栄養ケアステーションとして、「食べることの幸せ楽しさを考える市民の会」としての役割を果たせるようにする。
2. 食育事業は、「食事は体をつくる」「食事は楽しみをつくる」「食事は元気をつくる」「一緒に食べることによりコミュニケーション能力が高まる」等、「食」を通じた健康づくりを基本に「健康寿命」や「人生100年時代」「フレイル予防」を意識した内容とする。
3. 相談事業・訪問相談事業は、自己実現を達成するための基本として、食事・栄養の改善により健康な生活ができるような支援を行う。
4. 施設栄養管理事業は、入所者の適正栄養摂取に向け、献立提供・個別摂取状況の確認等、更に衛生管理に努め安全と安心を目指す。
5. 地域交流事業は、活動場所である吉野作造記念館ラウンジを活用し、地域住民の集いの場となる事業を開催していく。

総会においてこんな質問が出されました

福原理事から訪問型介護予防事業について質問が出されました。

福原理事：先日私事ではありますが、体調不良になりました。何をどの位どう食べたらいいのだろうと思っていた時、千島理事長さんに訪問していただき、非常にためになり助けられました。食べることは非常に大事。私の体験から病後の独居老人も含まれているのかなあと感じて質問しました

千島理事長：現在、大崎市と石巻市において訪問型介護予防事業を受託しています。体力の低下や食べることが大変になった人を対象に個人の家を訪問して支援；一緒にどうしたらよいかを考えていただいています。

活動紹介

「大崎地域の食を多職種ボランティアで支える」

大崎口から食べることを支援する会 会長 瀬戸 由美（管理栄養士）

「大崎口から食べることを支援する会」は、2014年2月に私がケアマネジャーの勉強会に講師としてお招きいただいたことが縁で、多職種の横の繋がりを大切に考えていたケアマネジャーや看護師・薬剤師・言語聴覚士・管理栄養士が集まり、地域の食の困りごとに対応する会としてその年に立ち上げ、今日に至ります。

主な活動は『食に関する研修会の実施』『誤嚥性肺炎予防教室』『出前講座』『食事相談』『栄養士のスキルアップを目的とした勉強会』『介護食レシピの調理動画作成』加えて「大崎食形態把握シート」を作成いたしました。

コロナ禍においては2か月に1度、Zoomを使用したオンライン研修会などを行ってきました。

コロナ禍が緩和された今年度からは実際に集まる研修会を企画し、必要に応じてオンラインも組み合わせて皆様が参加しやすいように考えておりますので、どうぞ宜しくお願いします。



介護施設職員や患者家族を対象に、嚥む力や飲み込む力に合わせた食事形態などの調理実習を開催。参加者より「実践に繋がって良かった！」と感想をいただきました。



【研修会講師派遣】

地域包括支援センターや介護サービス事業所、介護施設などから出前講座や講師依頼をいただき、講演をしています。



【初めての調理動画撮影】

コロナ禍では、自宅でも簡単にできる「介護食レシピ」の動画配信にむけて、撮影に取り組んでおりました。配信までお待ちくださいませ。Coming soon!



【大崎食形態把握シート】を作成しました

記入日： 年 月 日
 記入場所：

おかず				ご飯			水分				
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁		白米	白米		お水	お水	お水	お水
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁		白米	白米		お水	お水	お水	お水
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁		白米	白米		お水	お水	お水	お水
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁		白米	白米		お水	お水	お水	お水
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁		白米	白米		お水	お水	お水	お水
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁		白米	白米		お水	お水	お水	お水
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁		白米	白米		お水	お水	お水	お水
	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁		白米	白米		お水	お水	お水	お水

作成：大崎食形態把握シート専門家委員会
 協力：大崎栄養士会 大崎栄養士会 大崎栄養士会 大崎栄養士会 大崎栄養士会 大崎栄養士会 大崎栄養士会 大崎栄養士会

※日本食文化のアンケート
 1. 甘いものが好きですか？
 2. 辛いものが好きですか？
 3. 辛いものが好きですか？
 4. 辛いものが好きですか？
 5. 辛いものが好きですか？
 6. 辛いものが好きですか？
 7. 辛いものが好きですか？

自由記入欄

○栄養士・介護する人・他職種・誰でもが食形態を共通の共有するためのツールとするためのシート大崎版です。

リレー投稿 私のセブな時間

感動したデザート

食支援みそら 管理栄養士 瀬戸 由美

東京の1つ星のフレンチレストランで食事をしていました。そのレストランは高層階で、天気の良いときには遠くに富士山が見える絶景のスポットにありました。

器もきれいで料理を引き立てていました。

料理の最後に近づきデザートになったとき、桃のコンポートが提供され目が点になりました。山梨産の桃が1個丸ごと提供されたのです。大きな桃1個ですよ、驚きのあまり写真を撮り忘れたのですが皆様にもお見せしたかったです。

仕事柄有名店で食事を食べることは比較的多いかもしれませんが、どの食事からも食材のエネルギーを感じることができます。管理栄養士として参考になることがいっぱいです。これからも素敵な食事との出会いを大切にしたいです。



本物の花びらを使ったお皿に盛りつけた前菜



時計のお皿に秒針のように盛り付けたデザートの数々



ハッピー大崎と大崎口から食べる会について
 大崎地方には、食支援の団体が3つあります。大崎栄養サポート研究会と大崎口から食べる事を支援する会。そして当会です。それぞれの役割を担いながら連携して活動が続けられたら良いと思います。(千島)





「ホヤは夏の絶品ごちそう！！」

ホヤは古くは平安時代から食べられていたとの記録があり、三陸地方独特の味覚として三陸沿岸の一部で食べられてきました。

一般家庭の食卓にのるようになったのは、昭和初期に養殖ホヤが流通するようになってから。生食の他、殻ごと煮る潮汁や、蒸しホヤ、ホヤのしそ巻きなど様々な食べ方で、遠来の客やハシの膳には欠かせない御馳走になっています。旬の夏にホヤを焼いてカラカラに干して保存しておき、これをだしにして作るうどんや正月の雑煮は逸品です。

私の母（100歳）の実家は現在の石巻市渡波で、子供の頃は夏には必ず泊まりに行きました。その時庭先にカゴに入ってホヤの殻が干してあったのを覚えています。

ホヤは姿かたちが似ていることから「海のパイナップル」とも呼ばれていて、匂いも独特なことから、食べ慣れない人にはとっつきにくいですが、食べた後に水を飲むと口の中に甘くさわやかな味が広がります。好きになるとやみつきになる人が多いのも頷けます。

近年はホヤカレー、ホヤジャッキー、ホヤの佃煮、ホヤの塩辛などホヤを使った加工品も増えてきて、年中食されるようになりました。



大地の恵みを楽しむ献立

「ホヤのしそ巻き」

しそ巻きは、なすきゅうりなどの夏野菜と一緒にしその葉で巻くので、ホヤを食べ慣れない人も食べやすい。お酒の友にも人気の一品です。

（材 料）

ホヤ（殻つき） 3個
しその葉	.. 25～30枚
塩A 小さじ1
きゅうり 100g
なす 100g
みょうが 50g
塩B（野菜の3%）	.. 大さじ1/2
七味唐辛子 少々

（作り方）

1. 殻つきホヤは、上端を横に切り、更に手前の殻に縦に包丁を入れ、身を取り出し、内臓を取り除いて塩水で洗う。
2. ホヤの身は縦に包丁を入れて長さ4cm、巾6～7mmに切る。
3. しその葉は、軸をとって洗い 塩Aの半分をふってしんなりさせる。＊しその葉は大きめがよい。
4. きゅうり、なすは皮をむいて長さ4cm、巾5～6mmの拍子木切り、みょうがは縦にせん切りにし、塩Bをふって軽く水気を絞る。



5. しその葉の1枚をまな板の上に表を下にして、ホヤと野菜類をそれぞれ1～2本を手前におき、葉先の方へくるくるときっちりと巻く。＊巻き方がゆるいと漬けている間に野菜がはみ出ることがある。

6. 容器に⑤をきっちりと並べ、Aの残りの塩と好みで七味唐辛子をふる。これを繰り返す。

7. 冷蔵庫に1～2日位おき、全体に味がなじんだら食べられる。



<食べ方・利用方法>

＊塩の分量は好みですが少なめに、早めに食べることをお勧めします。

＊作り置きしたい時は冷凍保存できる。その時は重なる段をラップで仕切ると取り出しやすい。

半解凍で食するのが最高！！

＊しその葉だけで巻いてもおいしい。野菜は好みで大根、ピーマン、しょうがなどを巻いても良い。

人生 100 年時代⑪ ～それぞれの 100 年を考える～

菅原学園仙台保健福祉専門学校 言語聴覚士 小坂井秀行氏

私は 2017 年に大崎市高齢介護課の方たちと「大崎いきいき百歳体操」の DVD を作りました。以後これまでの 6 年間でたくさんの方たちにこの体操を楽しんで頂いております。「楽しんで」とは、体操の場を通して人と出会い、体操後にお茶っこ飲みをしながら大いに語り合ってもらえたら、楽しいひと時になるであろうと確信していたからです。

この体操のコンセプトには、100 歳まで生きるための方法論、エビデンスと言った固い信念などさらさら無く（ちょっとはあるんですよ）、ただ参加者みんな「つかの間の楽しみ」を共有してもらえたら、週 1 回 40 分の筋トレも苦にならなくなり、結果的に健康でいられるのです。

今、百歳体操に参加されている 80 代、90 代の方たちは戦中、戦後の激動の世を生きてこられ、その後大きな地震を数回経験して、最近ではコロナに脅かされて、それは大変な 100 年でした。私の生きている 100 年は、戦争が無い分かなり平穏な 100 年になると思っておりましたが、大地震やコロナに逡巡し、まだ予断を許さない 100 年です。そして今年生まれた子どもたちの 100 年はどうなるのか？勿論、平和で健康で元気に楽しく生きられる 100 年を願っておりますが、天は何かしら試練を与えてくるものです。それが戦争などという悲しいものでなければいいのですが。

私の母は今年 89 歳になりました。子どもの頃に兄の戦死や仙台空襲で家を失う悲しい経験があったりしても、結構自分は楽しい人生だったと言っておりましたが、最近、病に侵され最後にもう一つの試練が待ち受けておりました。もう百歳体操には通えませんが、近所の友達を家に招いては楽しい時間を過ごしているようです。

一言で人生 100 年といっても、様々な 100 年があるわけで、厳しい日常にあっても「つかの間の楽しみ」の瞬間を持つことができれば、そんなに悪くはない人生だったと思えるのではないかと。それについても、人生 100 年時代なんて言ってる日本はまだまだ平和な国であると言えます。

いっきいき百歳体操のひとコマ

～いすからの立ち上がり運動～

1 足の裏でしっかりと立つ。お尻の裏で脚を交差し、両手を伸ばす。

2 そのまま息を吐きながら、お尻を上げて立ち上がる。

3 立ち上がった後、再びお尻を下ろして立ち上がる。

いっきいき百歳体操大発表会 大崎市のいきいき百歳体操発表会

いっきいき百歳体操の理念。お元気な人、高齢者の健康増進を図る。お元気な人、高齢者の健康増進を図る。お元気な人、高齢者の健康増進を図る。

1,000人を超える市民が参加中!

いっきいき百歳体操で元気生活

大崎市の健康増進課が主催する「いっきいき百歳体操」は、高齢者の健康増進を図ることを目的として、大崎市全域で展開されている。この体操は、誰でも参加できる簡単な運動で、高齢者の健康増進に大きく貢献している。

大崎市の健康増進課が主催する「いっきいき百歳体操」は、高齢者の健康増進を図ることを目的として、大崎市全域で展開されている。この体操は、誰でも参加できる簡単な運動で、高齢者の健康増進に大きく貢献している。



<大崎市広報掲載>



言語聴覚士をご存知ですか

「ことば」によるコミュニケーションや嚥下(えんげ)に困難を抱える人を対象に、問題の程度、発生のメカニズムを評価しその結果に基づいて訓練、指導等を行う。「ことば」によるコミュニケーションの問題は脳卒中後の失語症、聴覚障害、「ことば」の発達の遅れ、声や発音の障害など多岐にわたる。摂食・嚥下障害にも対応する。言語聴覚士は医師又は歯科医師の指示の下に問題の本質や発現メカニズムを明らかにし、対処法を見出すために検査・評価を実施する。また、リハビリテーションの目標、及び訓練プログラムに係る実施計画を作成し、必要に応じて訓練、指導、助言、その他の援助を行う。

今日の一句 (田舎弁護士の駄弁句)

残す人 残される人 皆同じ



ともに楽しみ 思い出残す



令和3年8月6日 青空浮世之捨 (監事)

「ハッピー通信」で毎回紹介している「今日の一句」は、岩手県一関市にお住まいの弁護士 千田 貫さん (当会監事) が発行する事務所だより「まとはずれ的外」に掲載されているものです。今回の一句について説明文も併せて、紹介させていただきます。

夫も、妻も、親も、兄弟も、子も、孫も、皆同じです。いずれはこの世とおさらばする身です。いずれは、どの人とも永遠の別れをしなければならないのです。互いに相手に何をしてやれるのでしょうか。何を残してやれるのでしょうか。

お金ではありません。いい思い出を残してやれたら、それが一番です。

いい思い出を残すためには、ともに生きているうちに楽しまなければなりません。ともに楽しい時間をできるだけ多く持ちたいものです。(担当 松下節子)

お知らせ①

『大崎市介護家族教室及び家族介護者交流事業』



〇〇。話したい・誰に相談したらいいの?そんな悩みに対応いたします 〇〇〇

1. 場所: 吉野作造記念館講座室 大崎市古川福沼1-2-3
2. 時間: 午前10時~11時30分

<定例交流会>大崎市広報をご覧ください

開催日	内容	講師等
7月14日(金)	機能を維持するリハビリと優しい介護のコツ	柔道整復師・ケアマネジャー
9月8日(金)	いつもの生活をもっと快適に「自分の健康管理」	保健師

☆保健師・管理栄養士・ケアマネジャーの個別相談もあります。

☆コロナ対策として、マスクの着用。体調の悪い方、体温37℃以上の方はご遠慮ください。

☆問い合わせ・申込先 ☎ 090-8610-8870 特定非営利活動法人ハッピー大崎

お知らせ②

子どもの遊び場事業 (親子で遊ぼう): 第1日曜日午後1時半~
場所: 吉野作造記念館ラウンジ・広場

8月6日(日)・9月3日(日)・10月1日(日)



編集後記

新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、街中に賑わいが取り戻されつつあります。「おおさき古川まつり」がコロナ禍以前の規模で開催されることに大きな期待を寄せられている方も多いことでしょう。

見上げた空の青さと眩しい太陽の日差しに力強さを感じるこの頃、コロナ禍で秘めていた熱い思いを解放し、東北の夏を満喫出来たらと願う日々です。本会も一歩ずつ前に、“食べることの幸せと楽しさ”を皆様方にお届け出来たらと考えています。お楽しみに……

今号の発行にあたりご協力いただきました関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

(広報委員 木村・関・松下・岩崎・高橋・岩崎(望)・千島)